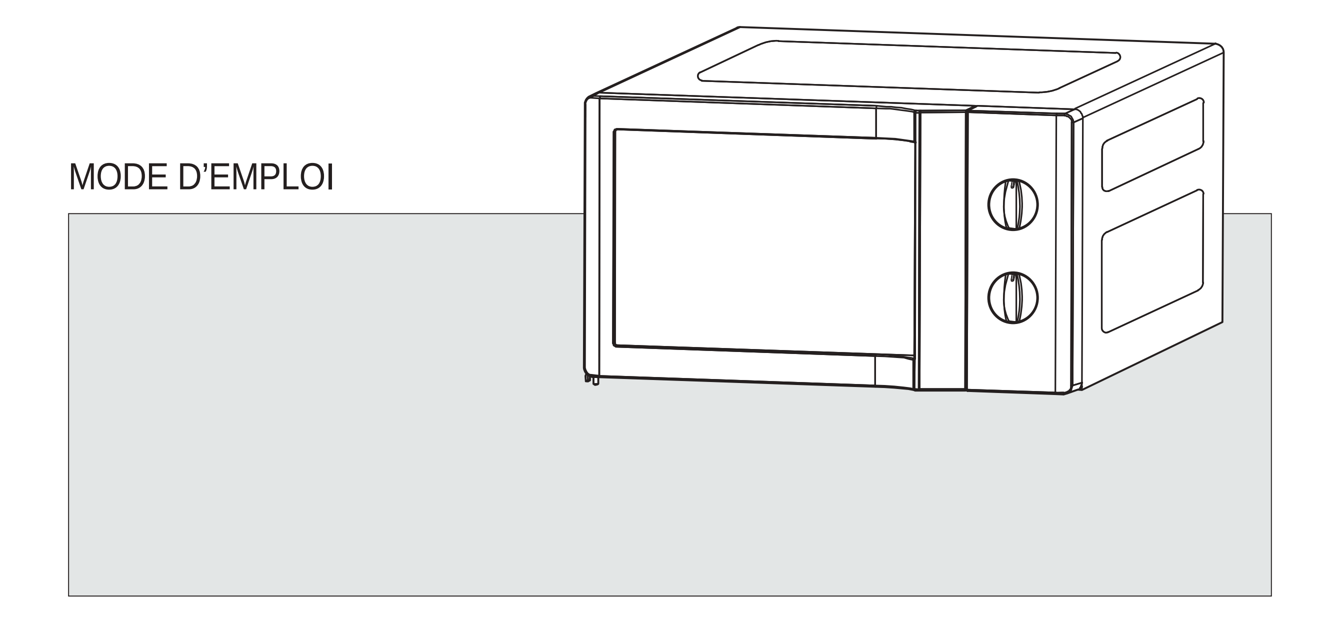


FOUR À MICRO-ONDES

KOG-6L65

MODE D'EMPLOI



Veuillez lire l'intégralité de ces instructions avant d'utiliser votre four.

PRÉCAUTIONS CONTRE LES RISQUES DE SUREXPOSITION À L'ÉNERGIE MICRO-ONDES

(a) **N'utilisez jamais ce four en laissant la porte ouverte.** Le fonctionnement porte ouverte peut conduire à une exposition à l'énergie micro-ondes dangereuse pour la santé. N'essayez pas de forcer ni de déformer les crochets de sécurité.

(b) **Ne placez aucun objet** entre la porte et la face avant du four et ne laissez pas la saleté ou les résidus de produit nettoyant s'accumuler au niveau des joints.

(c) **ATTENTION:** Si la porte ou les joints de porte sont endommagés, faites impérativement réparer le four par un technicien qualifié avant de vous en servir de nouveau : (1) porte (déformée), (2) charnières et loquets (cassés ou branlants), (3) joints de portes et surfaces d'étanchéité.

(d) **ATTENTION:** Il est dangereux pour quiconque n'étant pas qualifié d'effectuer une réparation ou toute intervention nécessitant le retrait d'un élément de protection contre l'exposition à l'énergie micro-ondes.

(e) **ATTENTION:** Les liquides et d'autres aliments ne doivent pas êtres chauffés dans les récipients fermés. Ils sont susceptibles d'exploser.

(f) **ATTENTION:** Ne laisser les enfants utiliser le four sans surveillance que si des instructions appropriées ont été données afin que l'enfant puisse utiliser le four de façon sûre et comprenne les dangers d'un usage incorrect.

TABLE DES MATIÈRES

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : Pour éviter incendies, brûlures, électrocution, etc., des précautions sont nécessaires : Vous trouverez ci-dessous les règles à suivre et les mesures de sécurité à prendre pour assurer une utilisation optimale de ce four :

1. N'utilisez pas le four à des fins autres que la préparation des aliments, telles que la stérilisation et le séchage des vêtements, de papier ou de tout autre matériau non alimentaire.
2. N'utilisez pas le four à vide. Cela risque de l'endommager.
3. Ne rangez pas de papiers, livres, ustensiles de cuisine, etc., dans la cavité du four.
4. N'utilisez pas le four sans avoir installé le plateau en verre. Assurez-vous qu'il repose correctement sur la base tournante.
5. Retirez les couvercles ou bouchons avant de cuire des aliments conditionnés en bocal ou en bouteille.
6. Ne laissez pas de matériau étranger entre la surface et la porte du four. Cela risque de provoquer une fuite d'énergie micro-ondes excessive.
7. N'utilisez pas de produits en papier recyclé pour la cuisson. Ils peuvent contenir des impuretés qui risquent de provoquer des étincelles et/ou un incendie pendant le fonctionnement.
8. Ne cuisez du pop-corn que si vous disposez d'un ustensile spécialement conçu pour les fours à micro-ondes. Le four à micro-ondes est moins efficace que les méthodes traditionnelles : de nombreux grains ne seront pas soufflés. N'utilisez pas d'huile, sauf si le fabricant l'autorise.
9. Ne réchauffez aucun aliment entouré d'une membrane (œufs, pommes de terre, foie de volaille, etc.) sans les avoir préalablement percés plusieurs fois à l'aide d'une fourchette.
10. Ne faites pas cuire de pop-corn au-delà de la durée indiquée par le fabricant. (Le pop-corn cuit généralement en moins de 3 minutes). Prolonger la cuisson ne produit pas de pop-corn supplémentaire et risque de provoquer carbonisations et incendies. De plus, le plateau de cuisson peut être trop chaud pour être manipulé et même se casser.
11. Si la fumée s'éhappe en quantité du micro-ondes, débranchez l'appareil du secteur et laissez la porte fermée jusqu'à extinction des flammes.
12. Si vous réchauffez des aliments dans des récipients en plastique ou en papier, surveillez régulièrement le four, en raison du risque d'inflammation de ces matériaux.
13. Mélangez ou renmuez des biberons et des petits pots pour bébés, et vérifiez-en la température pour éviter les brûlures.
14. Contrôlez toujours la température des boissons ou aliments chauffés dans un four à micro-ondes avant de les servir, en particulier pour les enfants et les personnes âgées. Cette recommandation est très importante car les produits chauffés dans un four à micro-ondes continuent de chauffer, même après l'arrêt du four.
15. Les œufs avec coquille et les œufs durs entiers ne doivent pas êtres chauffés dans le micro-ondes car ils risquent d'exploser.
16. Vérifiez que le capot du guide d'ondes est toujours propre. Nettoyez l'intérieur du four avec un chiffon humide après chaque utilisation. Si vous laissez des graisses dans le four, celles-ci peuvent surchauffer, produire de la fumée et même prendre feu lors de l'utilisation suivante.
17. Ne chauffez jamais d'huile ou de graisse de friture, car vous ne pouvez pas en contrôler la température et risquez donc de provoquer une surchauffe et un incendie.
18. Les boissons réchauffées aux micro-ondes peuvent bouillir et déborder à retardement, aussi,manipulez le récipient avec précaution et attendez quelques instant avant utilisation.
19. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes(y compris les enfants) ayant des capacités de mobilité ,reaction ou mentales réduites, ou sans expérience ou habitude, seules sans surveillance ou tant qu'elles n'ont pas été formées par une personne responsable de leur securité.
20. N'autorisez les enfants à utiliser le four sans surveillance que si des des instructions appropriées leur ont été données,,permettant à l'enfant d'utiliser le four de facon sûre et de comprendre les dangers d'une utilisation incorrecte.
21. À la différence des fours à micro-ondes mono fonction, ce four peut devenir chaud sur le capot ainsi que sur la porte du four.
    Toujours utiliser des gants ou linges isolants quand vous placez ou retirer un plat du four.
    Être prudent avant de toucher des parties autres que la platine de programmation pendant ou immédiatement après le grill ou la cuisson en convection.

AVERTISSEMENT : Si l'appareil n'est pas maintenu dans un bon état de propreté, sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à une situation dangereuse.

GARDER POUR DE FUTURES UTILISATIONS : Lors de son utilisation, l'appareil devient chaud, il y lieu de veiller à ne pas toucher les éléments chauffants situés à l'intérieur du four .

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de court-circuit électrique, la mise à la terre réduit le risque de décharge électrique en fournissant un câble de sortie au courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon avec un câble et une fiche de mise à la terre. La prise doit être insérée dans une prise murale correctement installée et mise à la terre.

AVERTISSEMENT : Une mauvaise utilisation de la fiche de terre peut entraîner un risque de choc électrique. Consultez un électricien ou un dépanneur qualifié si les instructions de mise à la terre ne sont pas complètement comprises, ou bien en cas de doute quant au branchement correct à la terre. S'il était nécessaire d'utiliser une rallonge, utilisez uniquement une rallonge à 3 fils avec 3 broches à la terre et une prise à 3 orifices qui acceptera la prise sur l'appareil. La valeur nominale marquée de la rallonge devra être égale ou supérieure à la valeur nominale de l'appareil.

IMPORTANT

Les fils du câble secteur installé sur cet appareil adoptent le code de couleur suivant :

Vert et jaune : terre

Bleu : neutre

Marron : sous tension

Etant donné que la couleur des fils du câble secteur de cet appareil peut être différente du code couleur identifiant les terminaux de votre prise, procédez de la façon suivante: Le fil vert et jaune doit être branché au terminal dans la prise portant la lettre « E » ou le symbole de terre ou la couleur verte et jaune. Le fil bleu doit être branché au terminal qui porte la lettre « N » ou la couleur noire. Le fil marron doit être branché au terminal qui porte la lettre « L » ou la couleur rouge.

ATTENTION : Cet appareil doit être mis à la terre.

INSTALLATION

1. **Ventilation**
N'obstruez pas les orifices de ventilation. Si ces orifices sont obstrués pendant le fonctionnement, le four risque de surchauffer et de tomber en panne. Pour une bonne ventilation, laissez un espace d'environ 7,5 cm sur les côtés et à l'arrière du four. Le dégagement au-dessus du four doit être d'au moins 10 cm.

2. **Emplacement plat et stable**
Ce four doit être installé sur une surface plane et stable. Il est conçu pour être placé exclusivement sur un plan de travail. Cet appareil n'est pas prévu pour une utilisation dans un meuble

3. **Dégagement à l'arrière et sur les côtés**
Toutes les grilles d'aération doivent être dégagées. Si elles sont obstruées pendant le fonctionnement, le four risque de surchauffer et de tomber en panne.

4. **Interférence avec les téléviseurs et les postes de radio**
Le four peut perturber la réception s'il est placé trop près des antennes, des lignes d'alimentation, des téléviseurs et des postes de radio. Placez le four le plus loin possible de ces appareils.

5. **Autres appareils de chauffage et robinets d'eau**
Placez le four à l'abri de l'air chaud, de la vapeur ou des projections d'eau, afin d'éviter une dégradation de l'isolation qui pourrait provoquer l'arrêt de l'appareil.

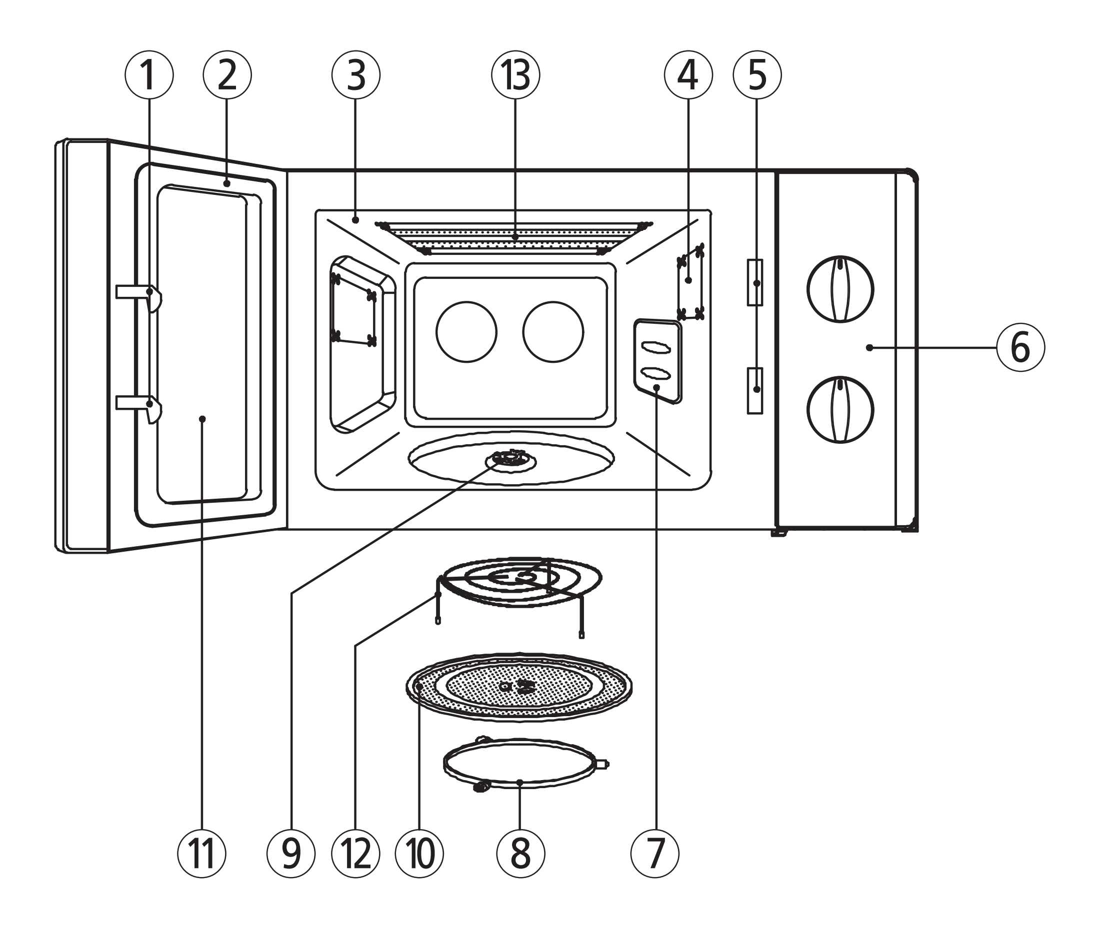
6. **Alimentation électrique**
   - Vérifiez votre installation électrique. Ce four doit être alimenté par un courant d'environ 6 A, 230 V 50 Hz.
   - Le cordon d'alimentation doit mesurer environ 80 cm.
   - Utilisez exclusivement une alimentation correspondant à la tension indiquée sur le four. Une tension plus élevée peut provoquer un incendie ou être la cause d'un accident endommageant le four. Une tension plus faible ralentit la cuisson. Nous ne pouvons être tenus responsables des dégâts causés par l'utilisation de ce four sous une tension différente de celle spécifiée.
   - Un cordon d'alimentation endommagé doit être remplacé par le fabricant, un réparateur agréé ou toute personne qualifiée, afin d'éviter tout risque.

7. **Inspection du four après déballage afin de repérer tout défaut éventuel :**
Porte désaxée ou cassée ou cavité endommagée. Si tel est le cas, N'INSTALLEZ PAS l'appareil et contactez immédiatement le revendeur.

8. **Ne pas utiliser le four s'il est plus froid que la température de la pièce.**
(Ceci peut se produire en cas de livraison par temps froid.) Laissez le four se réchauffer à température ambiante avant de le faire fonctionner.

9. **AVANT UTILISATION**
L'élément grill est recouvert d'un revêtement protecteur sur sa surface afin de protéger contre d 'éventuels dommages lors du transport.
Au moment de la première utilisation du four avec le grill , ce revêtement peut être brûlé et donner lieu à une odeur désagréable et certaines fumées.
Par conséquent, nous recommandons de faire bouillir 200 ml d'eau avec la fonctionnalité de grill pendant 10 minutes pour supprimer ce revêtement avant de pouvoir utiliser le four normalement.

DIAGRAMME DES CARACTÉRISTIQUES



① **Loquet de la porte -** Lorsque la porte est fermée, il se bloque automatiquement. Si la porte est ouverte pendant que le four est en service, le magnétron se bloquera automatiquement.

② **Joints de la porte -** les surfaces hermétiques de la porte empêchent les micro-ondes de sortir de la cavité du four.

③ **Cavité du four**

④ **Eclairage du four -** Il s'allume automatiquement lorsque le four est en fonctionnement.

⑤ **Système de verrouillage de sécurité**

⑥ **Panneau de commande**

⑦ **Couvercle de la protection du guide d'ondes -** Protège la sortie des micro-ondes des projections d'aliments.

⑧ **Anneau de guidage -** Soutient le plateau de cuisson en verre.

⑨ **Coupleur -** Il est fixé sur l'axe au centre du plancher de la cavité du four. Il doit rester à l'intérieur du four pour tous les types de cuisson.

⑩ **Plateau en verre -** Fabriqué en verre résistant à la chaleur. Le plateau doit toujours être dans une position parfaite pour utiliser le four. Ne posez pas d'aliments à même le plateau.

⑪ **Vitre de la porte -** Permet de voir les aliments dans le four. La vitre est conçue pour laisser passer la lumière, mais pas les micro-ondes.

⑫ **Support Gril en métal**

⑬ **Résistance Gril**

FONCTIONNEMENT

Cette section présente toutes les informations utiles concernant le fonctionnement du four.

1. Branchez la prise sur une sortie électrique.
2. Placez des aliments dans un récipient adéquat, ouvrez la porte du four et posez le récipient sur le plateau en verre. Le plateau en verre et l'anneau de guidage doivent toujours être en place pendant l'uilisation.
3. Fermez la porte. Vérifiez qu'elle est bien fermée. Lorsque la porte est ouverte, la lumière s'éteint.

   Vous pouvez ouvrir la porte du four à tout moment pendant le fonctionnement en appuyant sur le bouton d'ouverture situé sur le panneau de commandes. Le four s'arrête alors automatiquement.
4. Réglez le bouton de réglage de la puissance sur le niveau de puissance souhaité.

SYMBOLE	NIVEAUX DE PUISSNACE	PUISSANCE
Grill	Gril	Gril: 1000W
	Décongélation	MO: 263W
Combi	Combi	Gril: 1000W / MO: 440W
	Moyen élevé	MO: 617W
	Elevé	MO: 800W

* Le% ci-dessus peuvent être modifiées à ± 6%.

Pour sélectionner la cuisson GRILL
- Réglez le bouton de réglage de la puissance sur la position Grill (grill).

To set COMBI Cooking
- Réglez le bouton de réglage de la puissance sur la position Combi (combiné).

5. Réglez le temps de cuisson souhaité en tournant le bouton de la minuterie. La cuisson par micro-ondes commence.
   - Pour rélger un temps de cuisson inférieur à 2 minutes, tournez d'abord le bouton sur une durée supérieure à 2 minutes, puis revenez à la durée souhaitée.
6. L'énergie micro-ondes s'arrête automatiquement lorsque le bouton de la mnuterie atteint la positon “OFF”. Vous pouvez alors retirer les aliments du four.
   - Pour éviter tout fonctionnement avec la pourte ouverte, votre four à micro-ondes est équipé de commutateurs de sécurité fonctionnant à la fermeture de la porte.
   - Si vous souhaitez vérifier les aliments lors de la cuisson, ouvez simplement la porte. Le four arrête immédiatement la cuisson. Pour continuer la cuisson, il vous suffit de fermer la porte.
   - Si vous arrêtez la cuisson, tournez le bouton de la minuterie sur la position “OFF”. Vous pouvez modifier le réglage de la cuisson en tournant le bouton de la minuterie.
   - Ne laissez pas la minuterie fonctionner après avoir retiré le saliments ou lorsque le four est vide.
7. **NOTA :** Lorsque vous utilisez l'appareil en mode GRILL ou COMBI :
   - N'ouvrez pas la porte trop fréquemment : vous feriez baisser la température à l'intérieur du four et la cuisson risquerait alors de n'être pas achevée dans le temps programmé.
   - Veillez à ne jamais toucher la vitre ni les éléments métalliques internes du four lors de l'entrée et de la sortie des aliments : la température au niveau de la porte et à l'intérieur du four est très èlevée.
   - Lorsque le plateau a été porté à haute température, veillez à le saisir avec des gants ou des manicles.

ENTRETIEN DE VOTRE FOUR À MICRO-ONDES

1 Débranchez le four avant de procéder à son nettoyage.

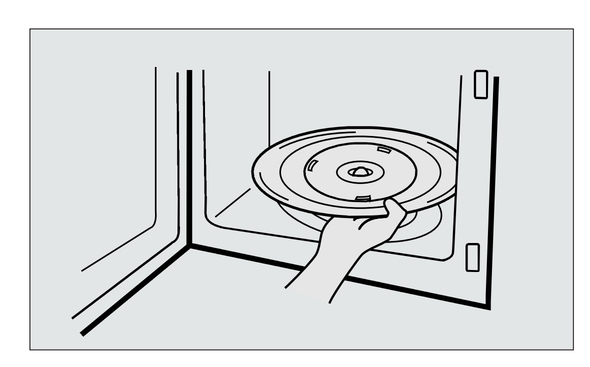
2 Veillez à ce que l'intérieur du four soit toujours propre. Lorsque des aliments ont éclaboussés les parois du four ou lorsque des aliments liquides ont été renversés, essuyez avec un linge humide. Nous ne recommandons pas l'utilisation de produits abrasifs.

3 La surface extérieure du four peut être lavée à l'eau et au savon, rincée, puis séchée avec un tissu non abrasif. Pour éviter d'endommager les parties nécessaires au bon fonctionnement du four, veillez à ne pas faire couler d'eau par les ouvertures de la ventilation.

4 Si le panneau des fonctions devient humide, essuyez-le avec un chiffon sec. N'utilisez aucun détergent ni aucune éponge abrasive pour nettoyer le panneau des fonctions.

5 Si de la vapeur d'eau s'accumule à l'intérieur ou à l'extérieur de la porte du four, essuyez-la avec un chiffon. Cela se produit lorsque le four à micro-ondes est utilisé dans des conditions de forte humidité et ne constitue pas un cas de mauvais fonctionnement.

6 6 Il peut parfois s'avérer nécessaire de retirer le plateau en verre pour le nettoyer. Lavez-le à l'eau chaude avec du liquide vaisselle ou passez-le au lave-vaisselle.



7 L'anneau de guidage et la surface de la cavité du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter tout bruit excessif.
Passez simplement un chiffon sur la surface inférieure du four en utilisant un détergent doux et de l'eau ou du produit de nettoyage pour vitres, puis séchez. L'anneau de guidage peut être lavé dans de l'eau contenant du liquide vaisselle.

ANNEAU DE GUIDAGE

1 L'ANNEAU DE GUIDAGE et la surface du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter tout bruit excessif.

2 L'ANNEAU DE GUIDAGE DOIT TOUJOURS être utilisé pour la cuisson, en même temps que le plateau en verre.

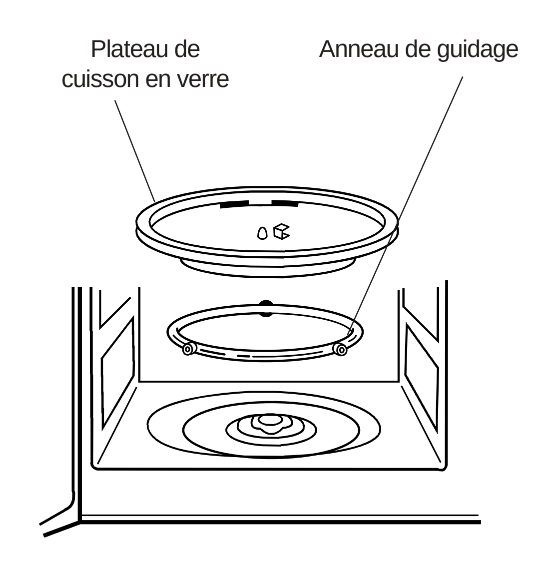
PLATEAU DE CUISSON EN VERRE

1 N'UTILISEZ PAS le four sans le plateau de cuisson en verre.

2 N'UTILISEZ PAS un plateau de cuisson en verre autre que celui fourni avec le four.

3 Si le plateau de cuisson en verre est chaud, ATTENDEZ QU'IL REFROIDISSE avant de le nettoyer ou de le passer sous l'eau.

4 NE CUISEZ RIEN DIRECTEMENT sur le plateau de cuisson en verre.



QUESTIONS ET RÉPONSES

[redacted]

*R : Lorsque vous cuisez ou pochez des œufs, le jaune peut éclater en raison de la formation de vapeur à l'intérieur de la membrane du jaune. Pour empêcher cela, il suffit de percer le jaune avec un cure-dent avant la cuisson. Ne faites jamais cuire d'œufs sans avoir percé leur coquille.

[redacted]

*R : Le temps de repos est très important.
Avec la cuisson aux micro-ondes, la chaleur se trouve dans les aliments, et non dans le four. La plupart des aliments génèrent assez de chaleur interne pour permettre la poursuite du processus de cuisson, même lorsque les aliments ont été retirés du four. Le temps de repos pour les morceaux de viande, les gros légumes et les gâteaux permet de terminer la cuisson à l'intérieur, sans trop cuire l'extérieur.

[redacted]

*R : Oui. Ne l'utilisez jamais à vide.

[redacted]

*R : Vérifiez à nouveau dans votre guide de cuisson et assurez-vous que vous avez suivi exactement les instructions et voyez ce qui a pu causer de telles différences. Les durées de cuisson et les niveaux de chaleur indiqués sont des suggestions pour éviter la sur-cuisson. Le problème le plus courant est de s'habituer à un four à micro-ondes. Des aliments de taille, de forme, de dimensions et de poids différents peuvent nécessiter une cuisson plus longue. Utilisez votre propre jugement en plus des suggestions du guide de cuisson pour vérifier si les aliments ont bien été cuits comme vous l'auriez fait dans un four traditionnel.

[redacted]

*R : Non. Si vous retirez ou retournez le plateau tournant, votre cuisson ne sera pas efficace. Les plats utilisés dans votre four doivent pouvoir tenir sur le plateau tournant.

[redacted]

*R : Oui. Le plateau tournant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire, en fonction de la rotation du moteur lorsque le cycle de cuisson démarre.

[redacted]

*R : Oui. Faites cuire le pop-corn spécialement emballé pour four à micro-ondes en suivant les instructions du fabricant. N'utilisez pas de sacs en papier traditionnels. Utilisez le « test de bruit » en arrêtant le four à micro-ondes dès que vous entendez des éclatements toutes les 1 à 2 secondes. Ne faites pas recuire les grains non soufflés. Ne faites pas cuire de pop-corn dans des récipients en verre.

[redacted] recommandons pas.

[redacted] doivent toujours être installés dans le four avant de commencer la cuisson. Il faut veiller à ce qu'il ne soit pas empêché de tourner

[redacted]

*R : La porte du four peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson. L'énergie micro-ondes est immédiatement coupée et n'est pas rétablie tant que la porte reste ouverte.

[redacted]

*R : La présence d'humidité sur les parois de votre four à [redacted]

*R : Non. L'écran métallique renvoie l'énergie dans la cavité du four. Les trous laissent passer la lumière mais arrêtent l'énergie micro-ondes.

AVANT DE FAIRE RÉPARER VOTRE FOUR

Effectuez les vérifications suivantes afin d'éviter toute démarche inutile.

*** Le four ne fonctionne pas :**

1. Vérifiez que le câble d'alimentation est correctement branché.
2. Vérifiez que la porte est bien fermée.
3. Vérifiez que le temps de cuisson est programmé.
4. Vérifiez les fusibles et le disjoncteur électrique de votre domicile.

*** Des étincelles apparaissent dans la cavité :**

1. Vérifiez les ustensiles utilisés. Les récipients ou les plats utilisés ne doivent pas comporter aucune partie métallique.
2. Vérifiez qu'il n'y a ni broche métallique ni en aluminium touchant les parois intérieures.

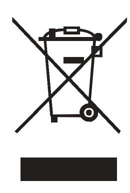
ISi le problème persiste, contactez un réparateur.
Une liste des centres de service après-vente est fournie avec le four.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Même si votre four est équipé de dispositifs de sécurité, il est important de respecter les précautions suivantes :

1. N'essayez pas de forcer ni de déformer les crochets de sécurité.
2. Ne placez aucun objet entre la porte et la face avant du four et ne laissez pas la saleté ou les résidus s'accumuler sur les joints. Nettoyez régulièrement les joints avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudre ni d'éponge abrasive.
3. N'exercez aucun effort sur la porte ouverte. Par exemple, un enfant suspendu à la porte ou toute autre charge peut faire tomber le four, provoquer des blessures et endommager la porte.
   Un four endommagé ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé par une personne qualifiée. Il est particulièrement important que le four ferme correctement et que :
   i) la porte ne soit pas déformée ;
   ii) les charnières et les crochets ne soient ni cassés ni branlants ;
   iii) les joints de porte et d'étanchéité soient effectivement étanches.
4. Toute réparation doit être exclusivement effectuée par un technicien qualifié.
5. Le four doit être nettoyé régulièrement et les résidus d'aliments doivent être retirés.
6. Si le four n'est pas maintenu en bon état de propreté sa surface pourrait se dégrader et affecter de façon inexorable la durée de vie de l'appareil et conduire à une situation dangereuse.

ÉVACUATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USÉS

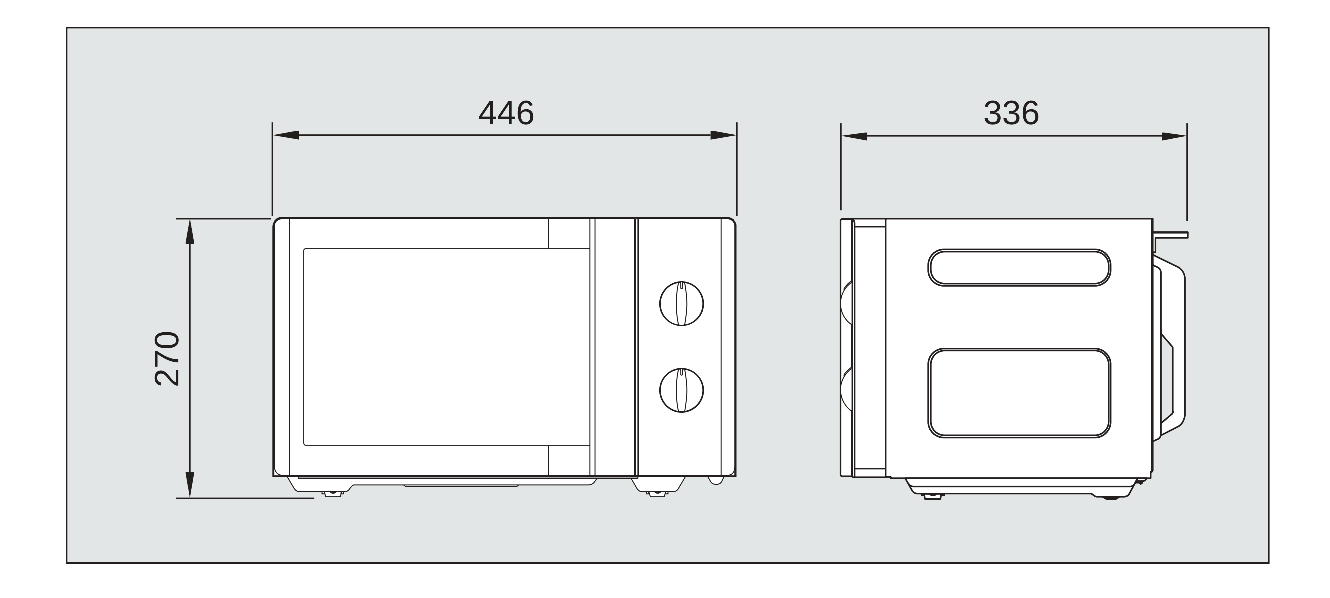


Le symbole que porte le produit, ses accessoires ou leur emballage signifie que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager. Veuillez emmener cet équipement au point de collecte approprié pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques. Dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens, il existe des systèmes de récupération séparés pour les produits électroniques et électriques usagés. En assurant la bonne évacuation de ce produit, vous aiderez à prévenir tout risque pour l'environnement et la santé humaine. Le recyclage des matériaux contribuera à la préservation des ressources naturelles. Veuillez ne pas jeter votre équipement électronique et électrique usagé avec vos déchets ménagers. Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit, veuillez contacter votre mairie, votre déchetterie ou le magasin où vous avez acheté le produit.

SPÉCIFICATIONS

ALIMENTATION		230V~50 Hz, PHASE SIMPLE AVEC MISE À LA TERRE
CONSOMMATION	ÉNERGIE À MICRO-ONDES	1200 W
	GRILL	1050 W
	COMBI	2300 W
SORTIE D'ÉNERGIE À MICRO-ONDES		800 W
FRÉQUENCE DES MICRO-ONDES		2450MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (l X H X p)		446 X 270 X 336mm
DIMENSIONS CAVITÉ (l X H X p)		295 X 194 X 303mm
POIDS NET		ENV. 11.5Kg
MINUTERIE		35 min.
SÉLECTIONS DE PUISSANCE		5 NIVEAUX

** Les spécifications peuvent changer sans avis préalable.*



INSTRUCTIONS DE CUISSON

Assurez-vous que vos ustensiles sont adaptés à la cuisson aux micro-ondes.

TEST D'USTENSILES

Placez l'ustensile en question à côté d'un verre mesureur rempli d'eau dans le four à micro-ondes. Faites chauffer dans le micro-ondes à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'eau chauffe mais que l'ustensile reste froid, il est adapté aux micro-ondes. Au contraire, s'il devient chaud, les micro-ondes sont absorbées par l'ustensile et il n'est pas adapté à la cuisson dans un four à micro-ondes. Votre cuisine contient certainement de nombreux ustensiles pouvant servir à la cuisson aux micro-ondes. Lisez la liste ci-dessous.

USTENSILES DE CUISINE

Avant toute utilisation, vérifiez que les ustensiles sont adaptés à une utilisation dans un four micro-ondes.

Composant	Cuisson gril	Cuisson micro-ondes	Cuisson combiné
Verre (standard)	Non	Oui (1)	Non
Verre (résistant à la chaleur)	Oui	Oui	Oui
Verre-céramique et céramique (résistant à la chaleur)	Oui	Oui	Oui
récipient en terre	Oui	Oui	Oui
Porcelaine (résistant à la chaleur)	Oui	Oui	Oui
Plastique (standard)	Non	Oui (2)	Non
Plastique (résistant à la chaleur)	Oui (2)	Oui (2)	Oui (2)
Récipient en aluminium/ Feuille d'aluminium	Oui	Oui	Oui
Récipient à pâtisserie en métal	Oui (4)	Non	Oui (4)
Métal (récipients, pots, etc.)	Yes	Non	Non
Papier	Non	Oui (5)	Non

1. Sans aucune attache métallique ni attache en plastique
2. N'utilisez que les plastiques adaptés aux micro-ondes. Les autres plastiques peuvent fondre.
3. Utilisez des bandes étroites de feuille de papier aluminium pour éviter la sur-cuisson des parties exposées.
4. Des récipients en métal peuvent être utilisés dans les méthodes combinées, cependant les plats très profonds réduisent énormément l'efficacité de cuisson (absorption d'énergie micro-ondes)
5. Essuie-tout, serviettes et gobelets en papier – À utiliser pour chauffer et recouvrir pour de courtes durées ; ils absorbent trop d'humidité pour réchauffer les aliments. Soyez particulièrement vigilant car une surchauffe peut provoquer un incendie dans votre four. N'utilisez pas de produits en papier recyclé, par exemple des essuie-tout, sauf s'ils sont spécialement conçus pour les fours à micro-ondes. Ces produits peuvent contenir des impuretés qui risquent de provoquer des étincelles et/ou un incendie pendant le fonctionnement.

Fonction micro-ondes

La composition des ustensiles et des récipients utilisés dans un micro-ondes ne doit pas faire barrière à l'émission d'ondes. Cela signifie que l'on doit utiliser des matières comme le plastique, le papier, le verre ou la céramique, et non des surfaces en métal qui réfléchissent l'énergie micro-ondes et empêchent la cuisson.

Il faut aussi prendre en compte la forme des récipients. Les plats ronds ou ovales assurent une cuisson optimale. Les ondes micro-ondes dans un plat rectangulaire ou carré agissent essentiellement sur les côtés, risquant de provoquer une sur-cuisson des aliments à cet endroit. Vous obtiendrez une meilleure cuisson si vous utilisez des plats peu profonds.
Les ustensiles en céramique ou ceux fabriqués en Chine sont parfaitement adaptés à la cuisson au micro-ondes, ainsi que la plupart des plats en verre. Les récipients en cristal peuvent se fissurer et ne sont donc pas recommandés pour l'utilisation au four à micro-ondes. Les plastiques et le papier peuvent aussi être utilisés à condition qu'ils supportent des températures avoisinant 120°C (ex : le polypropène, le polyamide). Certains plastiques, comme le mélaminé, peuvent être altérés par la cuisson au four à micro-ondes. Pour savoir si votre récipient est adapté, vous pouvez effectuer le test suivant :

Placer un récipient vide et un verre d'eau dans l'appareil. L'eau est nécessaire pour faire fonctionner le four à vide. Faire fonctionner le four à puissance maximale pendant une minute. Le récipient doit en ressortir tiède.

Les récipients comme les saucières ou lèche-frites ne doivent pas être utilisés, ni la vaisselle avec des incrustations métal ou or. De petites feuilles d'aluminium peuvent couvrir de petites zones et éviter la sur-cuisson (ex : les ailes de poulet, les pilons) mais ne doivent pas toucher la paroi du four, au risque d'endommager l'appareil.

ATTENTION :
- Un grand nombre d'accessoires sont disponibles dans les grandes surfaces. Assurez-vous qu'ils soient adaptés à la cuisson micro-ondes avant de les acheter.
- Lorsque vous placez des aliments dans le four à micro-ondes, assurez-vous que rien ne touche les parois internes de l'appareil pour éviter toute décoloration.

UTILISEZ VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

Utilisation Générale

Ne tentez pas de retirer ou de détériorer les verrous de sûreté.
Ne placez aucun objet entre le châssis avant et la porte du four, et ne laissez pas de résidus s'accumuler sur les zones d'étanchéité. Nettoyez avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudres ou de tampons à récurer.
La porte du four ne doit pas subir de pression ou de poids comme par exemple, celui d'un enfant s'accrochant à la porte.
Cela pourrait faire tomber le four, l'endommager et vous blesser.
Ne faites pas fonctionner le four si les joints de la porte sont endommagés ; ou si la porte est pliée ; ou si ses gonds sont desserrés ou cassés.
Ne mettez pas un four vide en marche. Cela l'endommagerait.
N'essayez pas de faire sécher des vêtements, des journaux ou des matériaux autres dans le four. Ils pourraient s'enflammer.
N'utilisez pas de produits à base de papier recyclé, car ils sont susceptibles d'être porteurs d'impuretés qui peuvent causer des étincelles ou un incendie.
Ne frappez pas sur le panneau de commandes avec des objets solides. Cela pourrait l'endommager.

La nourriture

N'utilisez jamais votre four à micro-ondes pour faire des conserves maison.
Il n'est pas fait pour cela.
Des aliments mal mis en conserve peuvent s'altérer et être impropres à la consommation.
Appliquez toujours la durée minimale d'une recette.
Mieux vaut ne pas assez cuire que trop cuire des aliments.
Les aliments qui n'ont pas assez cuit peuvent repasser au four. S'ils sont trop cuits, vous n'y pourrez rien.
Faites en sorte de cuire de petites quantités de nourriture ou des aliments ayant un faible taux d'humidité. Ils peuvent vite se dessécher, brûler ou prendre feu.
Ne faites pas cuire d'œufs dans leur coquille. La pression pourrait s'y accumuler et les œufs exploser.
Les pommes de terre, les jaunes d'œufs et les saucisses sont des exemples d'aliments à la membrane non poreuse.
Afin que les aliments n'éclatent pas, leurs membranes doivent être percées avant la cuisson.
N'essayez pas de faire de grande friture dans votre four à micro-ondes.
Laissez toujours le four se reposer pendant au moins 20 secondes après la fin de la cuisson, afin que la température s'égalise, mélangez pendant la cuisson si nécessaire, et mélangez TOUJOURS après la cuisson.
Afin d'éviter un bouillonnement et d'éventuelles brûlures, placez une cuillère ou un bâton en verre dans les boissons et mélangez avant, pendant et après la cuisson.
Ne laissez pas le four sans surveillance lorsque vous faites du pop-corn.
Ne faites pas cuire de pop-corn dans un sac de papier à moins qu'il ne soit adapté au four à micro-ondes.
Les grains de maïs pourraient trop cuire et enflammer un sac de papier brun.
Ne posez pas les sachets de pop-corn adaptés au four à micro-ondes à même le plateau. Placez le sachet sur un support de verre adapté au four à micro-ondes, ou sur une assiette en céramique, afin d'éviter qu'il ne cuise trop et que le plateau du four ne se fêle.
Ne dépassez pas le temps de cuisson du pop-corn suggéré par le fabricant.
Une cuisson plus longue ne donnera pas plus de pop-corn, mais cela pourrait le griller, le brûler ou l'enflammer. Rappelez-vous que le sachet de pop-corn et le plateau peuvent être trop chauds pour être manipulés.
Retirez-les avec précaution et utilisez des poignées.

FORMATION D'UN ARC

Si vous voyez un arc électrique, tournez le bouton de minuterie le point 0 et corriger le problème.

La formation d'un arc, c'est l'expression spécifique au micro-ondes pour décrire la présence d'étincelles dans le four.
La formation d'un arc est provoquée par :

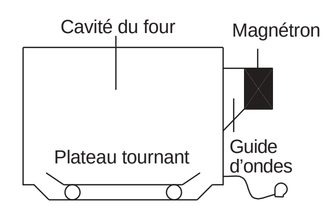
- Du métal ou du papier aluminium qui touche la paroi du four.
- Du papier aluminium non adapté aux contours des aliments (des bords retournés peuvent jouer le rôle d'antennes).
- Du métal, comme celui des fermoirs de sac de congélation, des broches présentes dans la volaille, ou des plats à dorures.
- Des serviettes en papier recyclé contenant de petits éléments métalliques.

PRINCIPES DE LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

L'énergie par micro-ondes a été utilisée dans ce pays (USA) pour cuisiner et réchauffer des aliments depuis les premières expériences avec le RADAR pendant la Seconde Guerre Mondiale. Les micro-ondes sont constamment présentes dans l'atmosphère, elles sont soit naturelles soit artificielles. Les sources artificielles incluent le radar, la radio, la télévision, les liaisons de télécommunication et les kits mains libres.

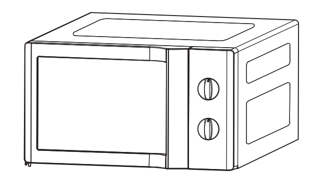
COMMENT LES MICRO-ONDES CUISENT-ELLES LES ALIMENTS

Le four à micro-ondes est un équipement de type ISM Groupe 2, l'énergie des radiofréquences est intentionnellement générée et vise à traiter le matériau Ce four est un équipement de Classe B destiné à un usage domestique et à des établissements directement connectés à un réseau électrique à faible tension qui alimente des bâtiments utilisés à des fins domestiques.



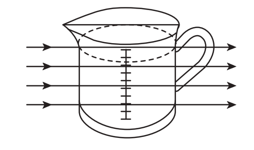
Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie en micro-ondes par le biais du MAGNÉTRON.

▶RÉVERBÉRATION



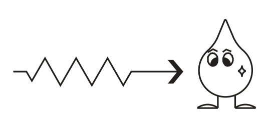
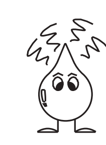
Les micro-ondes rebondissent sur les parois métalliques et sur l'écran métallique de la porte.

▶TRANSMISSION



Elles passent ensuite au travers des récipients contenant des aliments pour être absorbés par les molécules d'eau présentes dans la nourriture, tous les aliments contenant plus ou moins d'eau.

▶ABSORPTION


Micro-ondes lécules d'eau Absorption Vibration

Durch Mikrowellen werden die Wassermoleküle zum Schwingen angeregt, wodurch FRIKTION, d.h. WÄRME entsteht. Mit dieser Wärme wird dann das Les micro-ondes provoquent une vibration des molécules d'eau, ce qui provoque une FRICTION, c.à.d. de la CHALEUR. Cette chaleur cuit la nourriture. Les micro-ondes sont également attirées par les particules de graisse et de sucre, et les aliments à forte teneur en matières grasses et en sucre cuiront plus rapidement. Les micro-ondes peuvent seulement pénétrer à une profondeur de 4-5 cm, et tandis que la chaleur se répand dans la nourriture par conduction, comme pour un four traditionnel, la nourriture cuit de l'intérieur et de l'extérieur.

TABLEAUX DE CONVERSION

MESURES DE POIDS	
15 g	1/2 oz.
25 g	1 oz.
50 g	2 oz.
100 g	4 oz.
175 g	6 oz.
225 g	8 oz.
450 g	1 lb.

MESURES DE VOLUME	
30 ml	1 fl.oz.
100 ml	3 fl.oz.
150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)
300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)
600 ml	20 fl.oz. (1pt)

MESURES À LA CUILLÈRE	
1.25 ml	1/4 cc
2.5 ml	1/2 cc
5 ml	1 cc
15 ml	1 cs

MESURES DES LIQUIDES		
1 Tasse	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 Tasse	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 Quart	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1120 ml)
1 Gallon	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TECHNIQUES DE CUISSON

TEMPS DE REPOS
Les aliments compacts comme la viande, les pommes de terre en robe des champs et les gâteaux ont besoin d'un temps de repos (à l'intérieur et à l'extérieur du four) après la cuisson, afin que la chaleur puisse finir de cuire entièrement l'intérieur des aliments. Envelopper les rôtis et les pommes de terre en robe de chambre dans du papier aluminium pendant le temps de repos. Les rôtis ont besoin d'un temps de repos d'environ 10-15 minutes, les pommes de terre en robe de chambre d'environ 5 minutes. Les autres aliments, comme les plateaux-repas, les légumes, le poisson, etc., ont besoin d'un temps de repos de 2 à 5 minutes. Après avoir décongelé les aliments, le temps de repos doit toujours être respecté. Si les aliments ne sont pas cuits après le temps de repos, remettez les au four et laissez les cuire plus longtemps.

TENEUR EN HUMIDITÉ
Beaucoup d'aliments frais comme les fruits et légumes ont une teneur en humidité différente selon la saison, en particulier pour les pommes de terre en robe chambre. C'est pourquoi les temps de cuissons doivent être ajustés. Les aliments secs comme le riz et les pâtes peuvent s'assécher dans leurs emballages, les temps de cuisson peuvent par conséquent varier.

DENSITÉ
Les aliments poreux cuisent plus rapidement que les aliments compacts.

FILM ÉTIRABLE
Le film étirable aide la nourriture à rester humide, et la chaleur enfermée aide à accélérer le temps de cuisson. Percez le film avant la cuisson pour permettre à l'excès de vapeur de sortir. Faites toujours attention lorsque vous retirez le film étirable d'un plat, car la vapeur emmagasinée est très chaude.

FORME DES ALIMENTS
Les aliments ayant des formes régulières cuisent plus rapidement. Dans un four à micro-ondes, les aliments cuisent plus rapidement dans un récipient rond que carré.

ESPACEMENT
Les aliments cuisent plus rapidement et de manière plus uniforme s'ils sont espacés. N'empilez JAMAIS d'aliments les uns sur les autres.

TEMPÉRATURE DE DÉPART
Plus la nourriture est froide, plus elle mettra de temps à cuire. Les aliments sortis du réfrigérateur mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments à température ambiante.

LIQUIDES
Tous les liquides doivent être mélangés avant et pendant la cuisson. L'eau en particulier doit être remuée avant et pendant sa cuisson, pour éviter une ébullition trop importante. Ne réchauffez pas de liquides bouillis au préalable. NE LES FAITES PAS TROP CUIRE.

RETOURNER & MÉLANGER
Certains aliments doivent être mélangés pendant leur cuisson. La viande et la volaille doivent être retournées à la moitié du temps de cuisson.

GESTION DE L'ESPACE
Les portions individuelles comme celles du poulet ou les côtelettes doivent être placées dans un plat de manière à ce que les parties les plus épaisses soient tournées vers l'extérieur.

QUANTITÉ
Les petites quantités cuisent plus rapidement que les grosses quantités, et les petits plats seront réchauffés plus rapidement que les grandes portions.

PERCER
La peau ou la membrane de certains aliments provoquera une accumulation de la vapeur au cours de la cuisson. Ces aliments doivent être percés, ou il faudra en peler une partie avant la cuisson pour permettre à la vapeur de sortir. Les membranes des aliments comme les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc., doivent être percés avant la cuisson. N'ESSAYEZ PAS DE FAIRE CUIRE DES ŒUFS DANS LEURS COQUILLES.

RECOUVRIR LES ALIMENTS
Recouvrez les aliments de film étirable spécial four à micro-ondes, ou d'un couvercle. Recouvrez les poissons, les légumes, les ragoûts et les soupes. Ne recouvrez pas les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe de chambre ou les pâtisseries.

GUIDE DE DÉCONGÉLATION

Ne décongelez pas de viande emballée. Cela pourrait favoriser une cuisson de la viande. Retirez toujours l'emballage et le carton. N'utilisez que des récipients adaptés au four à micro-ondes.

Faites décongeler les volailles entières avec la poitrine vers le bas. Faites décongeler les rôtis avec la graisse vers le bas.

La forme de l'emballage altère la durée de décongélation. Les formes rectangulaires peu épaisses décongèlent plus rapidement que les gros blocs.

Vérifier la nourriture au bout d'1/3 du temps de cuisson. Vous pouvez la retourner, la séparer en morceaux, la réarranger ou retirer les morceaux de nourriture décongelée.

Pendant la décongélation, un message sur l'écran du four vous invitera à retourner la nourriture. A ce moment là, ouvrez la porte du four et vérifiez la nourriture. Pour une décongélation optimale, respectez les consignes répertoriées ci-dessous.

Puis refermez la porte du four, pressez sur la touche DÉMARRER pour terminer la décongélation.

Lorsqu'ils sont décongelés, les aliments sont censés être frais, mais entièrement ramollis. S'ils sont encore légèrement glacés, remettez-[redacted] ondes, ou laissez les reposer quelques minutes. Après la décongélation, laissez les aliments reposer de 5 à 60 minutes s'il reste des zones glacées.

La volaille et le p[redacted] qu'ils soient décongelés.

- **Retourner :** Les [redacted] escalopes de dinde, les hot-dogs, les saucisses, les steaks ou les côtelettes.
- **Réarranger :** Ca[redacted] hamburgers, la viande hachée, les morceaux de poulet ou de crustacés, les morceaux de viande à ragoût.
- **Protection :** Utilis[redacted] protéger les parties fines ou les bords des aliments ayant des formes irrégulières comme les cuisses de poulet. Pour éviter qu'un arc ne se forme, faites en sorte que le papier aluminium soit à plus de 2,5 cm des parois ou de la porte du four.
- **Retirer la nourriture :** Pour éviter que la nourriture ne cuise, les parties décongelées doivent être retirées du four. Cela peut raccourcir la duré[redacted] moins de 1350 g (3 livres).

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION (Durée de la Décongélation)

Pièce et poids	Durée de la décongélation	Temps de Repos	Techniques spéciales
BŒUF Bœuf haché 1 livre/450 g	8 à 10 min.	15 à 20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
Viande à Ragoût 1 1/2 livre/675 g	13 à 15 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Portions 4(4onces/110 g)	8 à 10 min.	15 à 20 min.	Retournez-les à la moitié du temps de décongélation.
PORC Travers de porc 1 livre/450 g	8 à 10 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Côtelettes 4(5 onces/125 g)	9 à 11 min.	25 à 30 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Porc haché 1 livre/450 g	8 à 10 min.	15 à 20 min.	Séparez et retirez les parties décongelées avec une fourchette.
VOLAILLE Poulet entier 2 1/2 livres/1125 g	21 à 24 min.	45 à 90 min.	Séparez la partie inférieure. Retournez-les à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Escalopes de poulet 1 livre/450 g	8 à 10 min.	15 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Poulet frit (découpé) 2 livres/900 g	17 à 19 min.	25 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
Cuisses de poulet 1 1/2 livres/675 g	13 à 15 min.	15 à 30 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.
POISSONS ET CRUSTACÉS Poisson entier 1 livre/450 g	8 à 10 min.	15 à 20 min.	Retournez à la moitié du temps de décongélation. Recouvrez-les si nécessaire.
Filets de poisson 1 1/2 livre/675 g	13 à 15 min.	15 à 20 min.	Séparez et retournez-les encore une fois.
Crevettes 1/2 livre/225 g	3 à 4 min.	15 à 20 min.	Séparez et réarrangez-les encore une fois.

* Ces durées sont approximatives car la température varie d'un congélateur à un autre.

TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE

Tableau de Cuisson

Pièce	Puissance	Temps de Cuisson pour 1 livre/450 g	Instruction Particulière
VIANDE			
Rôti de bœuf			
- Saignant	P à 80	8 à 10 min.	- Les viandes et les volailles fraîches doivent être retirées du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson.
- A point	P à 80	9 à 11 min.	- Laissez toujours la viande et la volaille reposer avec un couvercle après la cuisson.
- Bien cuit	P à 80	11 à 13 min.	
Rôti de porc	P à HI	12 à 14 min.	
Bloc de bacon	P à HI	8 à 10 min.	
Bloc de bacon			
Poulet entier	P à HI	6 à 8 min.	
Morceaux de poulet	P à 80	5 à 7 min.	
Escalope (avec os)	P à 80	6 à 8 min.	
POISSON			
Filets de poisson	P à HI	4 à 6 min.	- Ajoutez un peu d'huile ou de beurre fondu sur le poisson, ou ajoutez 15 à 30ml (1 à 2cc) de jus de citron, de vin, de bouillon, de lait ou d'eau.
Maquereau entier, nettoyé et préparé	P à HI	4 à 6 min.	- Laissez toujours le poisson reposer avec un couvercle après la cuisson
Truite entière, nettoyée et préparée	P à HI	5 à 7 min.	
Pavés de saumon	P à HI	4 à 6 min.	

REMARQUE : Les durées ci-dessus sont à titre d'indication. Prenez en compte les différences de goûts et les préférences personnelles. Les durées peuvent varier selon la forme, la découpe et la composition des aliments.
Les viandes, volailles et poissons congelés doivent être parfaitement décongelés avant d'être cuits.

Tableau pour le réchauffage

- Afin d’éviter les brûlures, les aliments pour bébés doivent être soigneusement vérifiés avant d’être servis.
- Lorsque vous réchauffez des plats préparés, suivez toujours attentivement les instructions sur l’emballage.
- Si vous congelez des aliments frais, souvenez-vous de bien les décongelez avant de les cuire selon les instructions sur l’emballage. Coller une note sur les emballages est une bonne idée, les autres membres du foyer s’en souviendront aussi.
- Rappelez-vous qu’il faut retirer les fermoirs des sacs de congélation et la nourriture des récipients en aluminium avant de les réchauffer.
- Les aliments frais (réfrigérés) mettent plus de temps à se réchauffer que les aliments à température ambiante (comme les aliments tout juste ramenés à température ambiante ou les aliments sortant du placard).
- Tous les aliments doivent être réchauffés à pleine puissance.

Pièce	Temps de cuisson	Instructions Particulières
Nourriture pour bébés pot de 128 g	30 sec.	Videz le dans un petit bol. Mélangez bien une ou deux fois au cours de la cuisson. Avant de servir, vérifiez bien la température.
Lait infantile 100 ml / 4 onces liquides 225 ml / 8 onces liquides	20 à 30 sec. 40 à 50 sec.	Mélangez ou remuez bien et versez dans un biberon stérilisé. Avant de servir, remuez bien et vérifiez la température.
Sandwichs 1 sandwich	20 à 30 sec.	Enveloppez-le dans une serviette en papier et posez-le sur un support en verre adapté au four à micro-ondes. ***Remarque : N’utilisez pas de serviette en papier recyclé.**
Lasagnes 1 portion : (10 1/2 onces/300 g)	4 à 6 min.	Posez les lasagnes sur un plat adapté au four à micro-ondes. Recouvrez d’un film plastique et percez une fente.
Ragoût 1 tasse : 4 tasses :	1 1/2 à 3 min. 5 à 7 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2 à 3 min. 6 à 8 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Haricots blancs à la sauce tomate 1 tasse	2 à 3 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.
Raviolis ou pâtes avec de la sauce 1 tasse 4 tasses	3 à 4 min. 7 à 10 min.	Faites cuire avec un couvercle dans une cocotte pour four à micro-ondes. Mélangez à la moitié du temps de cuisson.

TABLEAU POUR LES LÉGUMES

Utilisez un bol en pyrex avec un couvercle. Ajoutez 30 à 45 ml d'eau froide (2 à 3 cc) pour 250 g de légumes, à moins qu'une quantité différente ne soit recommandée – voir tableau. Faites les cuire avec un couvercle pendant la durée minimum – voir tableau.
Refaites cuire pour obtenir le résultat souhaité. Mélangez une fois pendant et après la cuisson.
Ajoutez du sel, des herbes ou du beurre après la cuisson. Recouvrez et laissez reposer pendant 3 minutes.
Astuce : coupez des morceaux de légumes frais de taille égale. Plus ils seront émincés menu, plus ils cuiront rapidement.
Tous les légumes doivent être cuits à pleine puissance.

Guide de cuisson des légumes frais

Légumes	Poids	Durée	Commentaires
Brocolis	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 4 min. 5 à 7 min.	Coupez des fleurettes de taille égale. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Choux de Bruxelles	1/2 livre/250g	4 à 5 min.	Ajoutez 60 à 75 ml (5 à 6 cc) d'eau.
Carottes	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez des rondelles de carottes de taille égale.
Choux fleur	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 4 min. 5 à 7 min.	Coupez des fleurettes de taille égale. Coupez les grosses fleurettes en deux. Faites en sorte que les tiges pointent vers le centre.
Courgettes	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez la courgette en rondelles. Ajoutez 30 ml (2 cc) d'eau ou une noix de beurre. Faites cuire jusqu'à ce que les rondelles soient tendres.
Aubergines	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez l'aubergine en rondelles et arrosez d'une cuillerée à soupe de jus de citron.
Poireaux	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Coupez le poireau en rondelles.
Champignons	0.3 livre/125g 1/2 livre/250g	2 à 3 min. 3 à 5 min.	Préparez des champignons entiers ou émincés. N'ajoutez pas d'eau. Arrosez de jus de citron. Salez et poivrez. Égouttez avant de servir.
Oignons	1/2 livre/250g	3 à 4 min.	Émincez les oignons ou en deux. N'ajoutez pas plus de 15 ml (1cc) d'eau.
Poivron	1/2 livre/250g	3 à 5 min.	Coupez le poivron en fines lamelles.
Pommes de terre	1/2 livre/250g 1 livre/500g	3 à 5 min. 8 à 10 min.	Pesez les pommes de terre pelées et coupez les en deux ou en quartiers de taille égale.
Navet	1/2 livre/250g	5 à 7 min.	Coupez le navet en petits cubes.

Guide de cuisson des légumes surgelés

Légumes	Poids	Durée	Instructions
Épinards	0,3 livre/125 g	2 à 3 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Brocolis	1/2 livre/250 g	3 à 4 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Petits pois	1/2 livre/250 g	3 à 4 min	Ajoutez 15ml (1cs) d'eau froide.
Haricots verts	1/2 livre/250g	4 à 5 min	Ajoutez 30 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (carottes/petits pois/maïs)	1/2 livre/250g	3 à 5 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.
Légumes assortis (à la Chinoise)	1/2 livre/250 g	4 à 6 min	Ajoutez 15 ml (1cs) d'eau froide.